



# PROGRAMM 1. Halbjahr 2018

## Langlauftreff

Hier kann man in einem angenehmen Tempo mit Gleichgesinnten regelmäßig Langlaufen – Klassisch und Skating – sowie die Technik verbessern!  
Ein Jeder ist HERZLICH WILLKOMMEN!!



Übungsleiter: Johann Dankl

**ab Mo., 15. Jän. 2018, 17.30 Uhr, Nachtloipe beim Feuerwehrhaus, keine Anmeldung erforderlich**



## SENIORENTURNEN

Bewegen, Turnen, Üben – das braucht der Bewegungsapparat während des ganzen Lebens, also auch im Alter! Es gibt viele Möglichkeiten selbst zu handeln um Beschwerden zu verhindern oder zu lindern!

Übungsleiterin: Hinterseer Barbara

**Di., 16. Jän. 2018, 18:30 Uhr, Volksschulturnsaal, keine Anmeldung erforderlich**



## YOGA

Yoga steigert die Vitalität und Energie. Es ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der für jeden geeignet ist. Hierbei wird das eigene Körpergefühl verbessert und auch der Alterungsprozess verzögert.  
Angewandte Techniken: Hatha-Raja-Yoga, Hormon-Yoga, Meridianstretching, Tiefenentspannung  
Mitzubringen: Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung

Übungsleiterin: Annemarie Grundner, Yoga-Übungslehrerin

**ab Mo., 19. Feb. 2018 bis Mi., 02. Mai 2018, Pause: KW 14, Haus der Begegnung – 3 Gruppen (Mo. 17:30 - 19:30 Uhr und 20:00 - 22:00 Uhr und Di. 07:45 – 09:45 Uhr), Kosten: € 100,00 für 10 Einheiten**

Anmeldung erforderlich: Greti Aberger-Schwaiger Tel.: 06584/7785 von 29.01. bis 09.02.2018



## GLÜCK MUSS KEIN ZUFALL SEIN

Die Seele nährt sich von dem, an dem sie sich freut! Gerade in Zeiten, wo alles schnell, glatt und problemlos gehen soll, wird es immer wichtiger, dass wir mehr auf unser Wohlbefinden und unsere persönlichen Ressourcen achten. Wertschätzender Umgang miteinander, Loslassen von negativen Verhaltensweisen, sowie Dankbarkeit sind die wesentlichen Bausteine für Zufriedenheit und Wohlfühl. Die Seele kann man nicht angreifen – aber berühren ...  
Mit dieser Thematik werden wir uns in diesem Vortrag auseinandersetzen.

Vortragende: Sonja Ottenbacher, Bürgermeisterin von Stuhlfelden, Psychotherapeutin

**Do., 08. März 2018, 19:00 Uhr, Haus der Begegnung, Eintritt frei!**



## VOM HUSTEN BIS ZU SCHNITTWUNDEN – WAS GEHÖRT IN EINE HAUSAPOTHEKE

Ein kurzer Überblick über die gängigsten Erkrankungen und welche Medikamente in einer Hausapotheke nicht fehlen sollten!  
Was kann man selbst behandeln? Wann muss es schnell gehen?

Vortragender: Dr. Gregor Gams, Arzt in Maria Alm

**Di., 17. April 2018, 19:00 Uhr, Haus der Begegnung, Eintritt frei!**



## VEREIN LEBENSBAUM

Der Verein Lebensbaum bietet Interessenten und Interessentinnen, mit oder ohne Beeinträchtigung, viele Veranstaltungen im Bereich Freizeit, Sport, Bildung und Kultur. Sozialer Austausch, Spaß, Genuss oder auch Herausforderung können bei regional angebotenen Events erlebt werden.

Am 05. Mai 2018 findet in der Zeit von 13:00 bis 17:00 Uhr zum ersten Mal ein „Tag der offenen Tür“ in Maria Alm statt. In Kooperation mit der Initiative „Gesunde Gemeinde“ präsentiert sich der Verein Lebensbaum mit Teilen seines Leistungsspektrums. Euch erwarten:

- verschiedene ganzheitliche Erlebnis- und Spielstationen
- Clown Doctors
- Live Musik (Kinderchor Saalfelden)
- Besuch der Feuerwehr

**Sa., 05. Mai 2018, 13:00 Uhr – 17:00 Uhr, Maria Alm – Krallerwinkl Pratergründe (Bereich Schwimmbad)**  
**Über einen zahlreichen Besuch würden wir uns freuen!**



## KRÄUTERWANDERUNG AUF DIE ARBESREITALM

Die Wanderung wird von der Biologin Mag. Maria Enzinger begleitet. Bereits auf dem Weg zur Alm zeigt sie uns verschiedene Wildkräuter. Auf der Arbesreitalm/Mitterstegalm erklärt uns Angelika Perterer die verschiedenen Kräuter und zeigt uns die Herstellung von Sirupen und Salzen. Wir besprechen die vielfältige Wirkung der Heilkräuter sowie die Verwendung von getrockneten Kräutern z.B. als Tee und Duftkissen. Als Stärkung gibt es gesunde Säfte, schmackhafte Leckereien, sowie Kaffee und Kuchen, damit auch das Kulinarische und die gute Laune nicht zu kurz kommen!

**Sa., 16. Juni 2018, 11:00 Uhr, Fußballplatz Stegen, keine Anmeldung erforderlich**



Das Halbjahresprogramm ist auch auf der Gemeindehomepage [www.maria-alm.at](http://www.maria-alm.at) und auf der Homepage [www.gesundheitsalzburg.at](http://www.gesundheitsalzburg.at) abrufbar!

